

●浜内千波さんの「満腹でもヤせる! カサ増しご飯」●バストUP「豊乳マッサージ」

からだだけいいこと

ほぐす・癒やす・キレイになる暮らし

12
2009
December

「代謝アップ」生活
35歳過ぎの悩みが消える
太る冷える老ける



顔年齢を10歳若くする即効テク

白髪・ほうれい線・たるみ・シワ解決

全国の白湯飲みダイエット報告
「マイ白湯ルール」でヤせて絶好調!

更年期の悩みも解決
40歳からの女性の病気事典

いくつになっても愛は深まる!
「夫婦SEX相談」

- 「骨盤スリーピング」で寝てる間にくびれ出現
- 新婚・川島なお美さんの「しらたき辛^①パスタ」
- 背中肉がゴツソリ取れる「肩甲骨ほぐし」
- 「耳ツボ押し」でウエストW-15cm!

2大付録

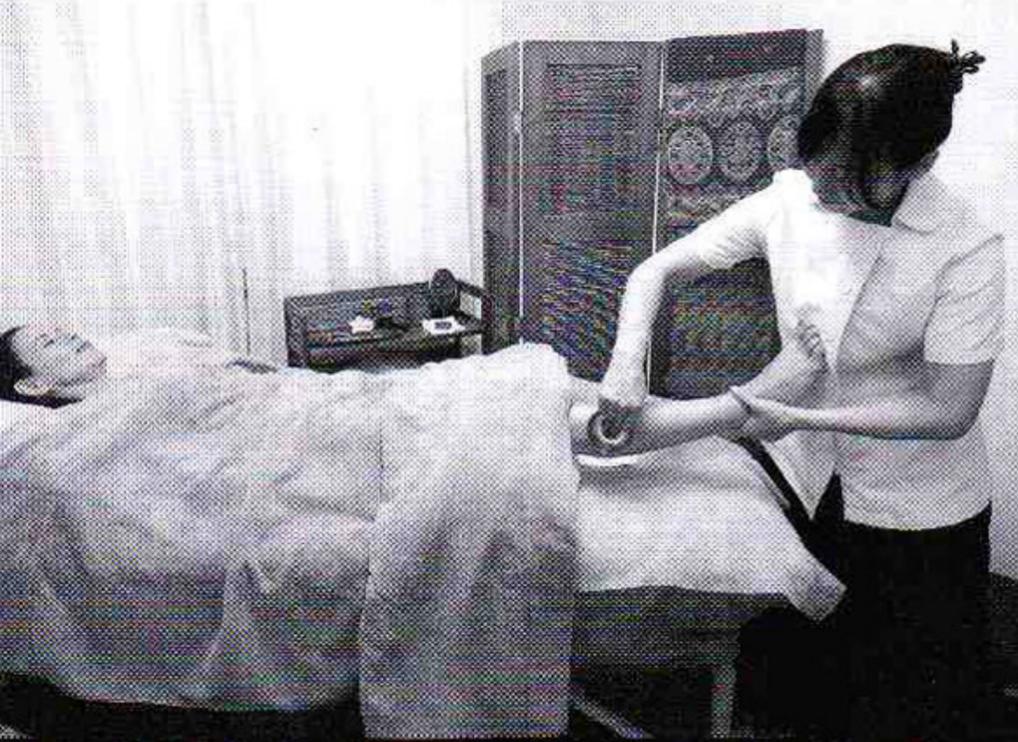
10日間で楽ヤセ!
赤ペン添削
ダイエット
ノート

1日1善で丸儲け!
金運UP
カレンダーで
貯金増量!

浜内千波さん撮影：中野浩一、スタイリング：藤原由紀、ヘアメイク：山崎由紀

桐島ノエル
1965年、横浜生まれ。テレビ、雑誌、翻訳など幅広く活躍した後、1997年カナダのバンクーバーに移住。ヨガのインストラクター、アロマセラピストの資格を修得。'05年夏に帰国し、雑誌の連載をはじめスパのプロデュースやヨガのインストラクターとしても活躍中。

桐島ノエルの Vol.42
こころとからだのクレンジング体験記
スッキリしようよ!



三つの金属で出来たボウルを使ってマッサージ。「ゴールドに取って代わるほどエネルギーが高いと言われているんですよ」。うちにも欲しい〜。

金のボウルで足からトトロ 「カンサヴァトウキ・マッサージ」の巻き

最近、慣れない立ち仕事が続いていた私。さすがに40歳も過ぎると一日立ちっぱなしは辛いです。というわけで、今回は疲れた足をリフレッシュするという「カンサヴァトウキ・マッサージ」を体験してみることにした。

訪れたのは、恵比寿にある「アロマティックルポ」。アロマセラピストでもあり、LCICI (London Center of Indian Champissage International) の日本支部代表でもある、宮崎陽子先生が運営するサロンだ。

植物を育てるのが好きだった宮崎先生。ハーブの勉強をするうちに、香りが人の感情に与える影

響に興味を持ち、アロマセラピストの道へ。由緒ある英国のアロマ団体であるIFA認定セラピストとして、病院や産婦人科でトリートメントをするようになる。

「治療としてはなく、あくまでもリラクゼーション目的でしたので、触れられるのは患者さんのパジャマの外に出ている部分、つまり手や足だけでした。ところが、ある日、脳梗塞の患者さんの家族から、頭部のマッサージはできないかと頼まれました。早速、イギリスのアロマセラピーの先生方に聞いてみたところ、勧められたのがLCICIのヘッドマッサージだったという。

創始者のナレンドラ・メータ氏は、インドで30年以上ポディークに携わってきたベテラン。しかしイギリスに渡った際、インドでは基本的な頭部や足のマッサージがおこなわれていないことにショックを受けたとか。そこで、自分が学んで来た様々なセラピーやテクニックと、インドの伝統的な手法を統合し、LCICIを通して世界中に紹介するよう呼びかけている。

「溶かしバターの質感がクセになりそう!」

「今日おこなう『カンサヴァトウキ・マッサージ』も、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダの思想に基づいており、何百年も前からおこなわれてきたものです。ボンベイの町では、今でも仕事帰りのビジネスマンがビーチサイドでこのフットマッサージを受けていたりするんですよ。いいなあ、それ。」

アーユルヴェーダでは、「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」という三つの性質を持ったエネルギー（ドーシャ）が、全てのものを動かしていると考えられている。カンサヴァトウキ・マッサージは、そのバランスをとるのに最適と言われる、亜鉛と銅と錫の三つの金属から出来たボウルを使っておこなわれる。「今日はドーシャのバランスをとるのに良い。ギー（溶かして上澄みを取ったバター）でマッサージします」。おお、それは初めての体験。楽しみ。

まずはインドのハーブを溶かし込んだお湯のフットバスで、リラックスマッサージがスタート。次に、仰向けになり、足に手を添えた宮崎先生と一緒に深呼吸。溶かしバターの香りに包まれながら、マッサージがスタート。足全体にぬるめに温められたギーがのびされていくと、普通のオイルよりも少し重いその質感が妙に落ち着く。ああ、クセになりそう。

そして、いよいよ噂のボウルが登場。ボウルで足裏をこするようになんか。わづかな

くすぐったさにもすぐに慣れ、リズムカルな動きにひき込まれていく。いわゆるイタギモ系のリフレよりもグツとソフトなタッチだ。

「強く押されるのに慣れている方は、少しもの足りなく感じることもあるようですが、慣れると逆にこの球体が当たる感覚が気持ちよ

いとおっしゃる方が多いですね」と先生。確かにね、指先の力ばかりに気をとられちゃったりするもんね。

「身体のほてりをとるのに効果的で、インドのように暑い国では、熱を冷まし、寝付きを良くするという意味でもおこなわれているようですね」。もうすでに眠いです。優しいタッチにもかかわらず、終わった後には足全体が軽くなったのが分かり、夜には驚くほど熟睡できた私。やっぱりインドのワザは深いぞ、と実感したのだった。今度はヘッドマッサージも受けに行こうっと。



LCICIの様々な認定コース、アロマセラピーやアーユルヴェーダの講習会に加え、介護施設でのボランティアまでおこなっている宮崎陽子先生。優しい笑顔で、すごいパワー。

問い合わせ先：アロマティックルポ
TEL: 03-3448-0311
ホームページ: <http://www.lcici.com/kansavatki.html>

「溶かしバターの質感がクセになりそう!」

「今日おこなう『カンサヴァトウキ・マッサージ』も、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダの思想に基づいており、何百年も前からおこなわれてきたものです。ボンベイの町では、今でも仕事帰りのビジネスマンがビーチサイドでこのフットマッサージを受けていたりするんですよ。いいなあ、それ。」

アーユルヴェーダでは、「ヴァータ」「ピッタ」「カパ」という三つの性質を持ったエネルギー（ドーシャ）が、全てのものを動かしていると考えられている。カンサヴァトウキ・マッサージは、そのバランスをとるのに最適と言われる、亜鉛と銅と錫の三つの金属から出来たボウルを使っておこなわれる。「今日はドーシャのバランスをとるのに良い。ギー（溶かして上澄みを取ったバター）でマッサージします」。おお、それは初めての体験。楽しみ。

まずはインドのハーブを溶かし込んだお湯のフットバスで、リラックスマッサージがスタート。次に、仰向けになり、足に手を添えた宮崎先生と一緒に深呼吸。溶かしバターの香りに包まれながら、マッサージがスタート。足全体にぬるめに温められたギーがのびされていくと、普通のオイルよりも少し重いその質感が妙に落ち着く。ああ、クセになりそう。

そして、いよいよ噂のボウルが登場。ボウルで足裏をこするようになんか。わづかな

くすぐったさにもすぐに慣れ、リズムカルな動きにひき込まれていく。いわゆるイタギモ系のリフレよりもグツとソフトなタッチだ。

「強く押されるのに慣れている方は、少しもの足りなく感じることもあるようですが、慣れると逆にこの球体が当たる感覚が気持ちよ

いとおっしゃる方が多いですね」と先生。確かにね、指先の力ばかりに気をとられちゃったりするもんね。

「身体のほてりをとるのに効果的で、インドのように暑い国では、熱を冷まし、寝付きを良くするという意味でもおこなわれているようですね」。もうすでに眠いです。優しいタッチにもかかわらず、終わった後には足全体が軽くなったのが分かり、夜には驚くほど熟睡できた私。やっぱりインドのワザは深いぞ、と実感したのだった。今度はヘッドマッサージも受けに行こうっと。